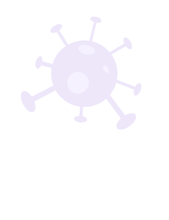
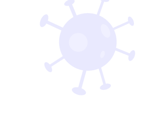




ماذا تحتاج أن تعرف عند الإصابة بكورونا؟

دليلك التوعوي حول الإصابة والمخالطة والتعافي من فيروس كورونا كوفيد١٩









رحلة الإصابة

احتمالات الإصابة

لديك أعراض؟

عيادات تطمن

أعراض خفيفة

أعراض متقدمة

التدخل الطبي

مخالط؟

سجل في تطبيق تطمن

احجر نفسك ١٤ يوم

ظهر أعراض خلال الحجر؟

أنهيت ١٤ يوم بدون أعراض

ترغب بإجراء الفحص؟

مراكز تأكد

عينة سلبية

عينة إيجابية

العزل بالمنزل ١٠ أيام

هل لديك أعراض مستمرة أو مستجدة؟

لا يوجد أعراض

تشافي

استمر بالاحترازات

40

عش بصحة
@LiveWellMOH



ما هي الحالات التي
تستدعي العزل المنزلي؟

يجب العزل المنزلي


عند تأكد الإصابة
(الحالات الإيجابية)


عند اشتباه الإصابة
بكوفيد ١٩

وهم كالتالي:


من لديه أعراض خفيفة
لا تستدعي التنويم بالمستشفى.


الحالات الإيجابية
التي لديها أعراض خفيفة وتماثلت للشفاء لإكمال فترة العزل الطبي بالمنزل

أما المخالط لحالة مؤكدة:


فيجب عليه الحجر المنزلي ١٤ يوم
تبدأ من مخالطته لحالة مؤكدة بغض النظر عن الفحص المخبري



توجه مباشرة لعيادة تطمن الأقرب إليك

لتحميل





عش بصحة
@LiveWellMOH





احتمالات الإصابة

ترغب بإجراء الفحص؟

مخالط؟

لديك أعراض؟

- الحمى
- السعال
- ضيق في التنفس
- آلام العضلات

عيادات تطمن

تعرف على أقرب عيادة لك

اضغط هنا

عن أبان بن عثمان قال: سمعت عثمان بن عفان يقول: قال رسول الله ﷺ: ((ما من عبد يقول في صباح كل يوم ومساء كل ليلة: بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء، وهو السميع العليم ثلاث مرات فيضره شيء)). رواه أبو داود







احتمالات الإصابة

لديك أعراض؟
عيادات تطمن
أعراض متقدمة
التدخل الطبي
أعراض خفيفة

مخالط؟
سجل في تطبيق تطمن
احجر نفسك ١٤ يوم
ظهر أعراض خلال الحجر؟
أنهيت ١٤ يوم بدون أعراض

ترغب بإجراء الفحص؟
مراكز تأكد
عينة سلبية
عينة إيجابية

العزل بالمنزل ١٠ أيام

هو فصل الشخص المؤكد
أو المشتبه بإصابته بالفيروس
عن من حولهم بطريقة تحول
دون انتشار المرض

يكون بوجودك في غرفة نوم
مخصصة بعيدًا عن الأشخاص
الآخرين قدر الإمكان

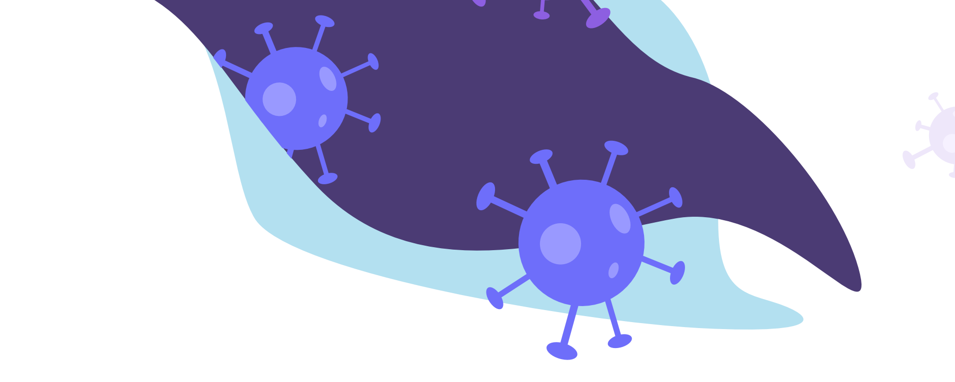
هل لديك أعراض مستمرة أو مستجدة؟

لا يوجد أعراض

تشافي

إثبات التعافي لا يحتاج إلى فحص كورونا







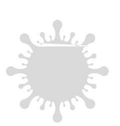


80%

من الأشخاص الذين يصابون بـ كوفيد ١٩

أعراضهم بسيطة أو بدون أعراض ويمكن تعافيهم بالمنزل دون الحاجة للذهاب للمستشفى.









العزل المنزلي:
البقاء في المنزل تحت المراقبة لمن لديه أعراض بغض النظر عن الفحص المخبري



الحجر المنزلي:
البقاء في المنزل تحت المراقبة للمخالط لحالة مؤكدة وليس لديه أعراض بغض النظر عن الفحص المخبري



فترة الحضانة:
الفترة بين التعرض للمرض حتى ظهور الأعراض و الحد الأقصى لها في كورونا كوفيد-١٩ هو ١٤ يوما



ما هو العزل المنزلي؟



بالعزل المنزلي

تمنع انتشار المرض

تحمي أهلك.. وربعك..
وحتى اللي ماتعرفهم.

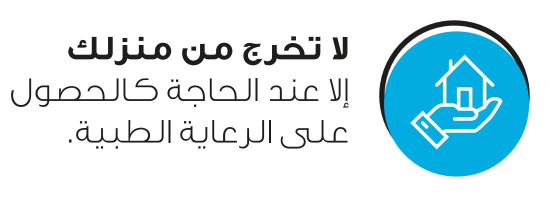




ماذا عليك
خلال هذه الفترة؟



راقب الأعراض
وعند الشعور بالسعال أو ارتفاع درجة الحرارة أو صعوبة التنفس الاتصال على ٩٣٧.



لا تخرج من منزلك
إلا عند الحاجة كالحصول على الرعاية الطبية.



اعزل نفسك
في غرفة جيدة التهوية.



تجنب استقبال الزوار
خاصة زيارات الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأمراض حادة.




قلل حركتك
داخل المنزل.

ابتعد عن الحيوانات
الأليفة في المنزل للاحتياط.



تناول الطعام الصحي
وأكثر من الخضار والفواكه وشرب الكثير من السوائل ولا تشارك طعامك مع أي أحد.



إذا كان لديك موعد طبي
لا يمكن تأجيله، فاتصل وأخبرهم أنك مصاب أو قد يكون لديك COVID-19









شروط العزل المنزلي؟



عن عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي بَكْرَةَ، أَنَّهُ قَالَ لأبيه: يَا أَبَتِ إِنِّي أَسْمَعُكَ تَدْعُو كُلَّ غَدَاةٍ ((اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي َصَرِي، لا إِلَهَ إِلا أَنْتَ، تُعِيدُهَا ثَلاثًا، حِينَ تُصْبِحُ، وَثَلاثًا حِينَ تُمْسِي)) فَقَالَ: إِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ لَّى اللّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَدْعُو هِنَّ فَأَنَا أُحِبُّ أَنْ أَسْتَنَّ بِسُنَّتِهِ.

رواه أبو داود



وجود دورة مياه منفصلة
إذا أمكن، أما عند وجود دورة مياه مشتركة فيجب الحرص على تعقيمها بعد كل استخدام.



وجود غرفة نوم مخصصة
بعيدًا عن الأشخاص الآخرين قدر الإمكان.



فتح النوافذ باستمرار
والحرص على وجود تهوية جيدة.



تعقيم الأسطح
كثيرة الاستخدام مثل مقابض الأبواب.







متى تبدأ فترة
العزل أو الحجر المنزلي
ومتى تنتهي؟



العزل المنزلي:
لمن لديه أعراض بغض النظر
عن الفحص المخبري





الحجر المنزلي:
للمخالط لحالة مؤكدة وليس لديه
أعراض بغض النظر عن الفحص المخبري



مثال **قصة عائلة**

أصيب أحد أفرادها (الأب) ثم لحقه ابنه في اليوم الثامن .. كم تكون مدة عزلهم وحجر بقية الأفراد؟

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
الأب	بداية الأعراض بداية العزل									نهاية العزل							
بقية أفراد الأسرة	بداية الحجر													نهاية الحجر			
الابن	بداية الحجر							ظهرت الأعراض	ظهرت أعراض؟ فترة العزل ١٠ ايام تبدأ اول من اول يوم ظهرت في الأعراض على هذا المخالط								نهاية العزل







الأب



المصاب الأول في الأسرة يعاني من أعراض يجب عليه البقاء في المنزل

10 أيام

من ظهور الأعراض (الحرارة، السعال وضيق التنفس)

الابن



المصاب الثاني في الأسرة تظهر عليه الأعراض بعد الأب، ويجب عليه البقاء في المنزل

10 أيام

من ظهور الأعراض بغض النظر عن فترة العزل الأصلية (١٤ يوم)

بقية أفراد الأسرة



الذين لم تظهر لديهم أعراض يجب عليهم البقاء في المنزل لمدة

14 يوم

تحسب من ظهور الأعراض على أول مصاب في الأسرة

إنهاء العزل
لمن ظهرت عليه أعراض

يكون بشرط زوال تلك الأعراض (الحرارة، السعال وضيق التنفس) **لمدة ٣ أيام**

إثبات التعافي لا يحتاج إلى فحص كورونا





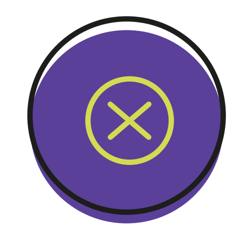
عنايتك الشخصية
في العزل المنزلي:



خصص دورة مياه
واحدة لك



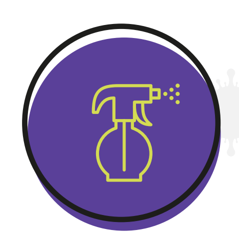
اغسل ملابسك
(بدرجة ٩٠- ٦٠°) ثم جففها جيدا



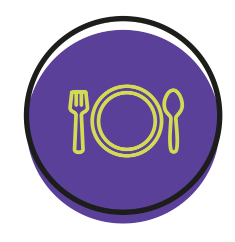
لا تشارك أدواتك الخاصة
مع الآخرين



استخدم سلة مهملات
ذات غطاء محكم



عقم الغرفة
ونظفها بشكل يومي



استخدم الأواني الورقية
ذات الاستخدام الواحد









احتمالات الإصابة

مخالط؟

متى تبدأ فترة المخالطة؟

من: يومين قبل ظهور الأعراض على المصاب **وحتى** ١٤ يوم.

من هو المخالط للمصاب؟

من يسكن معه في نفس المنزل

من يتواصل معه بشكل مباشر **كالمصافحة و الملامسة**

من يتواصل بمسافة أقل من مترين **لمدة تزيد عن ١٥ دقيقة** مع مصاب

سجل في تطبيق تطمن

اضغط هنا
لتحميل التطبيق

لتحميل
تطمن
REST ASSURED

احجر نفسك ١٤ يوم

لا داعي لأخذ العينة

لأن حضانة الفيروس
تستمر ١٤ يوم وقد لايتبين ذلك حين أخذ العينة







أنت مخالط؟

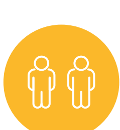
احجر نفسك في المنزل ١٤ يوم

حتى لو كانت نتيجة الفحص المخبري سلبية.
لأن حضانة الفيروس تستمر ١٤ يوم وقد لا يتبين ذلك حين أخذ العينة.

من هو المخالط للمصاب؟


من يسكن معه في نفس المنزل


من يتواصل معه بشكل مباشر كالمصافحة أو الملامسة وغيره.

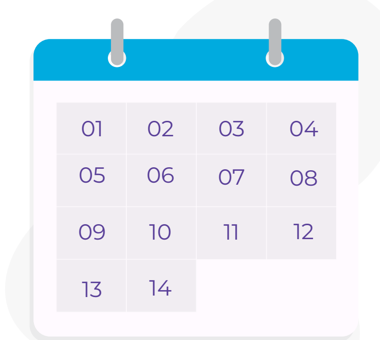

من يتواصل بمسافة أقل من مترين لمدة تزيد عن ١٥ دقيقة مع مصاب



تبدأ فترة المخالطة:

من: يومين قبل ظهور الأعراض على المصاب **وحتى** ١٤ يوم.

أما إن لم تظهر أعراض على المصاب فيتم حسابها من وقت أخذ العينة.



عش بصحة
@LiveWellMOH



ماذا يفعل من يعيش
في نفس المنزل؟



البقاء على مسافة
مترين من الشخص المصاب وتجنب الإتصال الجسدي غير الضروري.



ارتداء الكمامة والقفازات
عند التعامل مع الشخص المصاب أو أدواته الشخصية كالأطباق.

عدم مشاركة الأدوات
الشخصية التي يستخدمها المريض كأطباق الطعام أو النظارات أو المناشف أو الفراش أو الإلكترونيات مثل: الجوال.



تطهير الأسطح
التي تتم ملامستها كثيرًا مثل مفاتيح الأنوار ومقابض الأبواب.



غسل اليدين قبل وبعد
لمس المريض أو أدواته أو طعامه لمدة لاتقل عن ٤٠ ثانية



غسل الملابس وأغطية الفراش الخاصة بالمعزول بالماء الدافئ والمنظفات وتجفيفها جيدا.



توعية الأطفال حول سبل الوقاية وحمايتهم من انتقال العدوى.

عند ظهور أية أعراض
توجه مباشرة لعيادة تطمن الأقرب إليك









من يقوم بالرعاية؟

حتى لا تنتقل العدوى للأشخاص الآخرين في نفس المنزل؛ لا بد من الالتزام بالتالي:



تخصيص شخص واحد
يقوم بالرعاية والمساعدة عند الحاجة.



توعيته بالاحترازات الوقائية
ومن ذلك طريقة غسل اليدين ولبس الكمامة وكذلك القفاز.



إلزامه بلبس أدوات الوقاية
(القفازات والكمامة) في كل مرة يتواصل فيها مع الشخص المنعزل.







وَعنْ أَبي سَعيد وأَبي هُرَيْرة رضيَ اللَّه عَنْهُمَا عـن النَّبيِّ ﷺ قَـال: (مَا يُصيبُ الْمُسْلمَ منْ نَصَبٍ وَلاَ وَصَبٍ وَلاَ هَمٍّ وَلاَ حَـزَنٍ وَلاَ أَذًى وَلاَ غـمٍّ، حتَّى الشَّـوْكَة يُشَـاكُها إلاَّ كفَّر اللَّه بهَـا مِنْ خطَايَاه)
متفقٌ عَليه







احتمالات الإصابة

ترغب بإجراء الفحص؟

مركز تأكد

مراكز تأكد لمن ليس لديهم أعراض

احجز عن طريق تطبيق صحتي

حمل التطبيق الآن

شاهد الفيديو

عينة سلبية

عينة إيجابية

العزل بالمنزل ١٠ أيام

لا يوجد أعراض

هل لديك أعراض مستمرة أو مستجدة؟

تشافي

استمر بالاحترازات

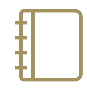




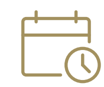
تطمن

أحد تطبيقات وزارة الصحة الذي يهدف إلى تقديم الحماية و الرعاية الصحية للمواطنين و المقيمين المحالون للعزل المنزلي أو الحجر الصحي، بما يضمن سلامتهم و يعزز من إجراءات تعافيهم.

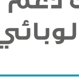
الخدمات



- مكتبة المحتوى التثقيفي
- نتائج الفحوصات
- تحديث بيانات المخالطين

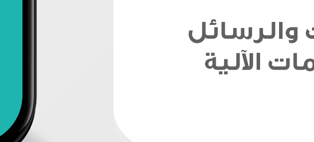






- المتابعة اليومية للحالة الصحية
- ارتباطات دعم التقصي الوبائي
- التواصل مع ٩٣٧ وطلب المساعدة





- مؤشر العد التنازلي للعزل الصحي
- التنبيه بالإشعارات والرسائل النصية والمكالمات الآلية

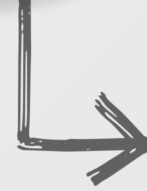
المستفيدين




- القادم من السفر
- المخالطين لحالات مصابة




- المشتبه به لوجود أعراض
- المصابين بفايروس كورونا الذين تم إحالتهم للعزل المنزلي أو الحجر الصحي






وزارة الصحة
Ministry of Health


رحلة
الإصابة


20
استمر
بالاحترازات
غسل اليدين
لبس الكمامة القماشية
ترك مسافة آمنة
عدم المصافحة
العطاس في منديل


عش بصحة
@LiveWellMOH



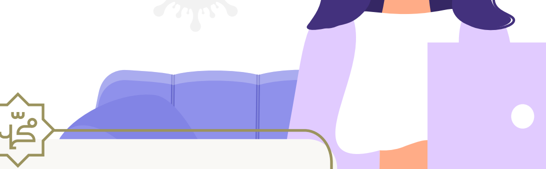
استمر بتطبيق
الاحترازات الأساسية

ارتدي الكمامة الطبية أنت ومن يقدم لك الرعاية

اترك مسافة مترين عند الحاجة للتواصل مع من حولك.

قم بتغطية الفم والأنف عند السعال والعطاس

اغسل يديك أو عقمهما باستمرار



عن أبان بن عثمان قال: سـمعت عثمان بن عفان يقول: قال رسـول الله ﷺ: ((ما مـن عبـد يقـول فـي صبـاح كل يوم ومساء كل ليلة: بسم الله الذي لا يضر مـع اسـمه شـيء فـي الأرض ولا فـي السـماء، وهـو السـميع العليم ثلاث مرات فيضره شيء)). رواه أبو داود



شكراً لأنك واعي..




وزارة الصحة
Ministry of Health


متى يكون العزل المنزلي؟


تابع توصيات الدكتور نزار باهبري
في هذا الفيديو
"لا تخاف .. العزل المنزلي يعني أن حالتك مستقرة"


منزلك هو محيطك الآمن





احتمالات الإصابة

ترغب بإجراء الفحص؟

مراكز تأكد

عينة إيجابية

عينة سلبية

مخالط؟

سجل في تطبيق تطمن

احجر نفسك ١٤ يوم

أنهيت ١٤ يوم بدون أعراض

ظهر أعراض خلال الحجر؟

لديك أعراض؟

عيادات تطمن

أعراض خفيفة

أعراض متقدمة

التدخل الطبي

العزل بالمنزل ١٠ أيام

لا يوجد أعراض

هل لديك أعراض مستمرة أو مستجدة؟

تشافي

استمر بالاحترازات

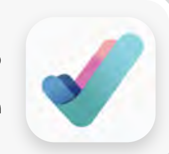
40

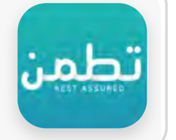
عش بصحة
@LiveWellMOH



دليلك
للخدمات الصحية

تطبيقات

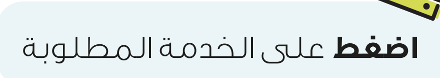

صحتي
حجز موعد مراكز تأكد



تطمن
للمتابعة اليومية للحالة الصحية وظهور النتائج


توكلنا
طلب تصريح


تباعد
ينبهك عندما تخالط أشخاصا ثبت إصابتهم


اضغط على الخدمة المطلوبة

عيـادات


تطمن
عيادات مفتوحة دون موعد لاستقبال من تظهر عليهم الأعراض

مراكز


تأكد
في مراكز للفحص عن كورونا لمن **لاتظهر عليه أعراض**

تواصل معنا:


937
للاستشارات الطبية والخدمية


920005**937**
للاستشارات الطبية والخدمية



لديك سؤال ؟

اطلع على أكثر الأسئلة الشائعة
عن فيروس كورونا عبر هذا الرابط

COVID19awareness.sa/faqs





أخيرا ..

تذكر أن صحتك النفسية واستقرارك
الذهني سبب رئيس يساعد على تقوية
مناعتك الجسدية ومقاومتك للفيروس..
اهتم بصحتك جيدا وما قدامك إلا العافية



اطمئن .. فنحن بالقرب منك لمساعدتك







هل أعجبك هذا الملف؟

هنا تجد المزيد

الوقاية من كورونا
COVID-19
COVID19awareness.sa







